

NÁSTUP – ŽENY

- ZP: podpřep – oblý předklon - ruce zkřížené na ramenou
předehra zvolna ohnutě do stoje
- I. 1-4 podpřep, trup rovně - předpažit dolů zevnitř, dlaně vzhůru
- II. 1-4 s hmitem podpřepmo otočit trup vlevo /vpravo s držením sukně
- III. 1-2 otočit trup vpravo / vlevo s držením sukně
3-4 otoči trupo vlevo / vpravo s držením sukně
- IV. 1-4 obratí o 360 vpravo / vlevo se sukni , zakončit v podpřepu (na 4.d.)
- V. 1-4 běh o 2 ZM s držením sukně
- VI. 1-4 běh o 2 ZM s držením sukně
- VII. 1-4 běh o 2 ZM s držením sukně
- celkem 3x, tedy 6 ZM
- VIII. 1-2 otočit trup vlevo / vpravo s držením sukně
3-4 otočit trup vpravo / vlevo s držením sukně
- IX. 1-2 obrat o 360 se sukni
3-4 podpřep
- X. 1-4 běh o 2 ZM - pustit sukni, zvolna předpažením zevnitř vzpažit zevnitř
-
- I. – VI. 6x 1-4 běh o 2 ZM (tedy celkem ještě 12 ZM) - v prvním taktu zvolna předpažením zevnitř připažit

Na své značce

- VII. – VIII. 2x obrat o 360° vpravo v podpřepu - paže vlevo - odklon těla (2T)
- IX. 1-2 otočit trup vpravo s držením sukně
3-4 otočit trup vlevo s držením sukně
- X. 1-4 obrat podle potřeby k zahájení skladby

NÁSTUP – MUŽI

- ZP: stoj - připažit
- předehra podřep - ruce na stehna (změna)
- I. 1-4 stoj – vzpřim – upažením vzpažit, ruce spojit
- II. 1-4 výpad pravou / levou vpřed zevnitř – upažit – mírný náklon a otočit hlavu ke kročné noze
- III. 1-4 přinožením „zadní nohy“ stoj, předpažit povýš, ruce spojit – hrudní záklon
- IV. 1-2 2 kroky vzad, začne noha blíže k HT
- 3-4 kruh „přední“ paží vzad, začít bočně a dokončit čelně – pootočit tělo a hlavu čelem k HT
- V. 1-4 běh o 2 ZM
- VI. 1-4 běh o 2 ZM
- VII. 1-4 běh o 2 ZM
- celkem 3x, tedy 6 ZM
- VIII. 1-2 stoj, natočení do diagonály - předpažit povýš, ruce spojit – hrudní záklon
- 3-4 vzpřim - připažit
- IX. 1-4 zvolna kruh „přední“ paží vzad, začít bočně a dokončit čelně – pootočit tělo a hlavu čelem k HT
- X. 1-4 běh o 2 ZM - zvolna předpažením zevnitř vzpažit zevnitř
-
- I. – VI. 6x 1-4 běh o 2 ZM (tedy celkem ještě 12 ZM) - v prvním taktu zvolna předpažením zevnitř připažit

Na své značce

- VII. 1-2 vzpor dřepmo
- 3-4 stoj - skrčit předpažmo dolů, předloktí zkřížmo pravá nad levou (ruce v pěst)
- VIII. 1-2 vzpažit zevnitř, dlaně vpřed
- 3-4 pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí zkřížmo v zápěstí, ruce v pěst
- IX. 1-2 vzpažit a „swing“ vpřed
- 3-4 „swing“ vzad
- X. 1-4 zvolna upažením připažit